

## Verksamhetsplan 2023

### Hoppskolan

Hoppskolegrupper: 35 grupper varje termin, prova- på kurser: tre omgångar varje termin (ca 60 barn per år), minihopp: tre kurser varje termin (ca 48 barn per år). Lovläger: Alla skollov.

För att fortsätta arbetet med att kvalitetssäkra hoppskolan, kommer vi anställda och utvecklingstränare att gå in och träna hoppskolegrupper.

### Tränare

Vi har totalt 31 tränare, varav 4 är heltidsanställda. I augusti 2022 välkomnade vi Stefan Lindahl tillbaka som elittränare. Paco valde att avsluta sin anställning och återvände hem till México.

### Utbildning/utveckling

HLR, säkerhetsutbildning, interna utbildningar samt SSF kurser.

Vi har tre aktiva som går 2 NIU Till hösten kan antalet elever utökas till 4.

Föreningen kommer att genomföra en tränarenkät under våren och en medlemsenkät i slutet av höstterminen. Vi har genomfört samma enkäter under flera år och börjar få bra tidsserier, där vi kan se effekten av de åtgärder vi genomfört i verksamheten.

Under 2023 kommer vi att arbeta med ett förtydligande av målen för verksamhetens olika delar, som provapå, hoppskola, utveckling, elit och masters. Detta ingår i vårt arbete med att ha en rullande planering för de två kommande OS-cyklerna.

### Tävling och utveckling

Grupper: **Förberedande träningsgrupp/T6** 10 respektive 11 aktiva 4 tränare, **T5** 10 aktiva 2 tränare, **Int+nat** 11 aktiva 2 tränare, **Patrullen nivå 1** 11 aktiva 1 tränare, **Patrullen nivå 2** 12 aktiva 1 tränare.

Vi fortsätter samarbetet med en tyngdlyftningstränare som tränar skivstång/explosivitet med Int/nat och några aktiva från utveckling och T5.

Resultatmässigt så siktar vi på att vinna alla SM-grenar där vi har deltagare. Vi siktar också på att vara framstående på juniorsidan med medaljer på USM och JSM.

Förhoppningarna är att vi har med 2 stycken aktiva till EJM. Chansen finns även att vi har med någon till EM.

### Masters

Grupper: 4 nybörjar/fortsättning, 2 utvecklingsgrupper, 1 tävlingsgrupp. Totalt 70 hoppare.

Prova-på kurser: 4 kurser under året. Målet är ca 60 deltagare.

Lunchträning: Målsättningen är att ha minst 5 deltagare per kurs.

### Skolor/event

Skolklasser och event har återhämtat sig efter pandemin. Vi siktar på 50 skolklasser, 20 barnkalas och 10-15 svensexor/möhippor under året. Under 2022 fick privatlektioner ett stort uppsving, så vi hoppas att det håller i sig även detta år.

Vårt integrationsprojekt med Askebyskolan i Rinkeby och Liljeholmen är ekonomiskt avslutat. Skolorna trots det valt att själva finansiera sina fortsatta besök hos oss.